

Tu Farmacéutico de Atención Primaria te ayuda

¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA? LO QUE DEBERÍAS SABER

Una etapa natural de la vida que puede acompañarse de cambios y síntomas. Cada mujer la vive de forma diferente.

CLIC para más información

+ info CLIC para ir a otras infografías

PERIMENOPAUSIA

Desde que las **reglas empiezan a cambiar** hasta 12 meses después de la última regla.

MENOPAUSIA

Es la última regla, lo sabemos cuando llevas 12 meses sin menstruación.

POSTMENOPAUSIA

Etapa que comienza **12 meses después de la última regla.**

¿QUÉ CAMBIOS PUEDO NOTAR?

No todas las mujeres tienen síntomas ni los viven de la misma manera.



- Sofocos y sudores nocturnos
- Alteraciones del sueño
- Cambios de ánimo, memoria y concentración
- Sequedad y molestias en la vagina
- Disminución del deseo o cambios en la vida sexual
- Molestias en los músculos y las articulaciones



¿NECESITO TRATAMIENTO?



La decisión es individual.

Lo importante es cómo te sientes:

- ¿Los síntomas afectan a tu calidad de vida?
- ¿Tienes sofocos, sudores por la noche, sequedad o molestias en la vagina?

¿QUÉ TRATAMIENTOS EXISTEN?

- Terapia Hormonal de la Menopausia
- Tratamiento no hormonal
- Tratamiento local para la sequedad vaginal

CÓMO CUIDARSE DURANTE ESTA ETAPA



- Moverse y hacer ejercicio cada día
- Comer de forma variada y saludable
- Cuidar los huesos y los músculos
- No fumar y limitar el alcohol
- Dormir bien

+ info

DOS COSAS QUE QUIZÁ NO SABÍAS

- **Los síntomas vaginales tienen tratamiento.**
- **Perimenopausia NO significa anticoncepción.**

¿CUÁNDO CONSULTAR?



Síntomas que afectan al bienestar.



Sangrado abundante o inesperado.



Sangrado tras un año sin regla.



Si aparece antes de los 40.



Dudas sobre tratamientos o anticoncepción.

Ante cualquier duda, consulta a un farmacéutico u otro profesional sanitario

CC BY NC ND

Para saber más:

-**Hablemos de la menopausia.** *Información del Ministerio de Sanidad*

-**Información para la mujer.** *Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM)*

Atribuciones de imágenes: Imágenes generadas con inteligencia artificial, con fines exclusivamente ilustrativos, realizadas y cedidas a SEFAP por la autora Laura Vega Ruiz (citación de autoría en "Clic para más información " de "Autoría y revisión"), el resto son recursos de Genially(r)

Publicación: 10/2026. Nº 048
Editado en Madrid por la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP)
ISSN 2952-1734

Para consultas o información sobre conflictos de intereses: pacientes@sefap.org

Autores (en orden de trabajo realizado): E. Trillo Gallo (CPC, SEFAP), L. Vega Ruiz (CPC, SEFAP), R. Ribot Rodríguez (CPC, SEFAP)
Revisión interna: R. Prieto Sánchez (CPC, SEFAP)

¿CUÁNDO CONSULTAR?

- **Si los síntomas afectan a tu vida diaria o bienestar:**
  Es importante consultar si dificultan tu descanso, trabajo o relaciones.



- **Si tienes un sangrado abundante o inesperado:**
  Conviene consultar si sangras más de lo habitual, entre reglas, después de mantener relaciones o durante muchos días.



- **Si sangras después de la menopausia:**
  Cualquier sangrado tras 12 meses sin regla debe revisarse, aunque sea escaso o sólo ocurra una vez.



- **Si la menopausia aparece antes de los 40 años:**
  Es importante consultar pronto para confirmar la causa y proteger tus huesos, corazón, fertilidad y bienestar.



- **Si tienes dudas sobre tratamientos o anticoncepción:**
  Puedes pedir asesoramiento para elegir la mejor opción.
  Importante recordar que el tratamiento hormonal de la menopausia no evita el embarazo.





Al hacer **clic en el botón de "+ info", accederás a otra infografía (o folleto) que hemos elaborado desde SEFAP** y que contienen información sobre el aspecto del que estamos hablando en ese punto.

¿QUÉ CAMBIOS PUEDO NOTAR?

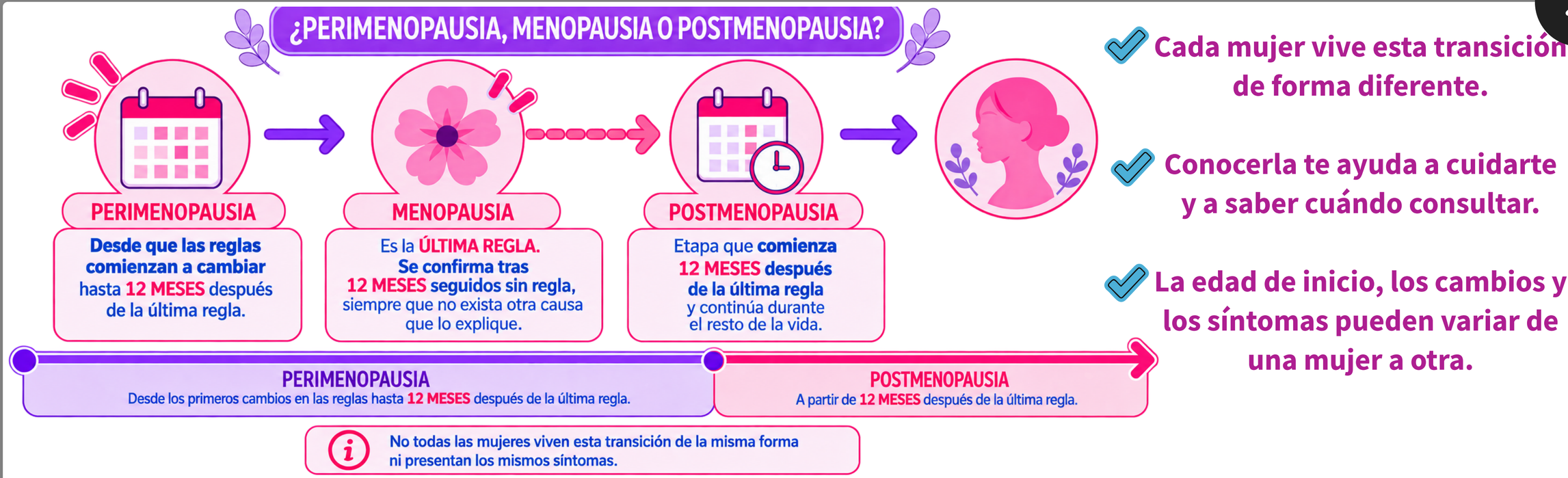
Los síntomas varían en cada mujer y pueden tener otras causas.



Consulta si son intensos, persistentes o afectan a tu bienestar.

- **Sofocos y sudores nocturnos.** Son uno de los síntomas más característicos. El sofoco es una **sensación repentina de calor.** Suele notarse en la cara, el cuello y el pecho. Puede aparecer con sudor, palpitaciones o escalofríos.
- **Problemas de sueño.** Puede ser más difícil conciliar el sueño. También puedes despertarte varias veces por la noche o sentir que no has descansado bien. **Los sofocos y sudores nocturnos pueden afectar** al sueño, **aunque también puede haber otras causas.**
- **Cambios de ánimo, memoria y concentración.** Puede haber **cambios de humor o ansiedad** y estar **más irritable.** A veces puedes tener **olvidos** y te puede **costar concentrarte**. Algunas mujeres lo describen como **"niebla mental".** El sueño, el estrés y los sofocos también pueden influir en estos síntomas.
- **Sequedad y molestias en la vagina.** Puedes notar **sequedad, picor, escozor o irritación** en la vagina. También puedes sentir **dolor o molestias** al orinar o en las relaciones sexuales. Estas molestias pueden continuar o aumentar después de la menopausia**.**
- **Disminución del deseo o cambios en la vida sexual.** A veces puedes notar que tienes **menos deseo sexual y/o menos lubricación.** También puedes sentir **dolor o molestias** en las relaciones sexuales. La **vida sexual** depende de muchos factores. Por eso, estos cambios no se deben solo a las hormonas.
- **Molestias en los músculos y las articulaciones.** Puedes notar **dolor o rigidez**. **Seguir activa y hacer ejercicio** ayuda a cuidar los músculos y los huesos. Los **ejercicios de fuerza** son especialmente útiles. Si el dolor es importante o persiste, conviene valorar otras posibles causas.

Subtítulo



- La **PERIMENOPAUSIA** es el **periodo de transición** en torno a la menopausia. Suele comenzar cuando aparecen **cambios en las menstruaciones:** pueden hacerse más irregulares, variar su duración o pasar más tiempo entre ellas. Durante esta etapa **también pueden aparecer síntomas** como sofocos, sudores por la noche, problemas de sueño o cambios en el estado de ánimo. Esta etapa **termina 12 meses después de la última menstruación.**
- La **MENOPAUSIA** **es la última menstruación**. Sabemos que fue la última **cuando pasan 12 meses seguidos sin menstruación,** siempre que no haya otra causa que lo explique. Por eso se dice que la menopausia se confirma de forma retrospectiva.
- La **POSTMENOPAUSIA** es la etapa que viene **después de la menopausia.** Comienza 12 meses después de la última menstruación y continúa durante el **resto de la vida.** Algunos síntomas pueden mejorar con el tiempo. Otros pueden continuar o aparecer después.

¿QUÉ TRATAMIENTOS EXISTEN?

TERAPIA HORMONAL DE LA MENOPAUSIA:

La opción más eficaz para **sofocos y sudores.**



- **Si conservas el útero**, la terapia más adecuada sería una **combinación de estrógeno y progestágeno.**
- Si tu **útero ha sido extirpado**, se utilizaría **sólo estrógeno:**





  - Vía oral o transdérmica, es decir, se puede tomar por boca o aplicar sobre la piel.
  - La elección depende de tus antecedentes y factores de riesgo.
  - Se usa la dosis mínima eficaz (dosisi más baja que funcione) y durante el menor tiempo posible.

TRATAMIENTOS NO HORMONALES:

Para mujeres que **no pueden o no desean Terapia Hormonal de la Menopausia**



- Terapia psicológica de tipo cognitivo-conductual.
- Determinados antidepresivos.
- Gabapentina.
- Fezolinetant: recomendado por NICE (National Institute for Clinical Excellence) como opción. cuando la Terapia Hormonal no es adecuada (para los síntomas vasomotores moderados - graves).

TRATAMIENTO LOCAL PARA LA SEQUEDAD VAGINAL:

Para síntomas **vaginales y urinarios**



- Estrógenos vaginales de bajas dosis.
- Hidratantes vaginales no hormonales.
- Lubricantes para las relaciones sexuales.



MOVERSE Y HACER EJERCICIO CADA DÍA

La actividad física y los ejercicios de fuerza ayudan a cuidar tu salud.



COMER DE FORMA VARIADA Y SALUDABLE

Seguir una dieta sana y mantener un peso saludable.



CUIDAR LOS HUESOS Y LOS MÚSCULOS

El ejercicio, el calcio y la vitamina D ayudan a mantener tus huesos fuertes.



NO FUMAR Y LIMITAR EL ALCOHOL

Son hábitos que protegen tu salud.



DORMIR BIEN

Un buen descanso ayuda a mejorar tu bienestar físico y mental.



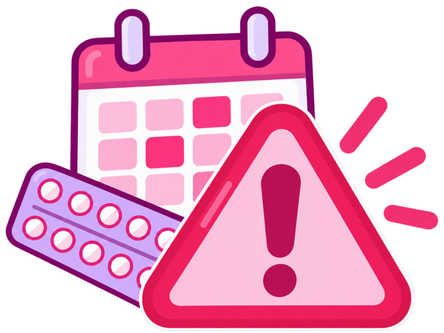
También es importante cuidar tu **salud cardiovascular** y tu **bienestar emocional.**

LOS SÍNTOMAS VAGINALES TIENEN TRATAMIENTO



- No tienes por qué normalizarlos.
- Existen **opciones locales seguras y eficaces**.
- Puedes consultar con tu farmacéutico o personal sanitario.

PERIMENOPAUSIA NO SIGNIFICA ANTICONCEPCIÓN



- **Durante la transición todavía puedes quedarte embarazada.**
- Puedes consultar cuándo puedes dejar de utilizar anticonceptivos.

TERAPIA HORMONAL DE LA MENOPAUSIA EN MUJERES SANAS

Sus **BENEFICIOS Y RIESGOS** **deben valorarse en cada mujer**, con información clara y mediante una **decisión compartida con el personal sanitario.**



Se debe valorar:

- La intensidad de los síntomas
- La edad y el estado de salud
- Los antecedentes personales y familiares
- Los posibles beneficios y riesgos
- Las preferencias de la mujer

Se aconseja usar la dosis más baja que resulte eficaz y durante el menor tiempo posible.
También se recomienda revisar por tu profesional saniario de forma periódica si sigue siendo necesario.

RIESGOS:

- Los riesgos dependen de la **edad**, el **estado de salud**, el **tipo de tratamiento y su duración.**
- Entre los **50 y 59 años**, **no se ha demostrado un aumento claro del riesgo cardiovascular**, aunque las pruebas son limitadas.
- A partir de los **60 años**, podría aumentar el riesgo de ictus y de coágulos sanguíneos.
- **Puede reducir** algunas **fracturas**, pero **no está probado que prevenga demencia, alzheimer o la muerte.**

¿QUE OCURRE CON EL CÁNCER?:

- Los estudios no ofrecen resultados iguales sobre la relación entre la terapia hormonal y el cáncer de mama.
- El uso solo de estrógenos podría aumentar el riesgo cerca de un 30 % en mujeres de 50 a 59 años.
- La combinación de estrógeno y progestágeno podría llegar a duplicar ese riesgo.
- El riesgo parece crecer con la duración del tratamiento y puede aumentar desde el segundo año.

Información sobre la elaboración/diseño de la infografía:

Autores:

- **Esther Trillo Gallo** (Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid. Diploma postgrado en Farmacia Clinica en Atención Primaria por De Montfort University (Reino Unido).
- **Laura Vega Ruiz** (Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad de Granada. Diploma de Experto Universitario en Evaluación de medicamentos y tecnologías sanitarias en el SNS (Sistema Nacional de Salud)
- **Rosa Ribot Rodríguez** (Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP**):** Graduada en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid.

Revisión Interna: Raquel Prieto Sánchez (Comité de Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad del País Vasco. Especialista en Farmacia Hospitalaria.

Bibliografía:

1. **Ministerio de Sanidad. Hablemos de la menopausia [Internet].** Madrid: Ministerio de Sanidad, Gobierno de España.
2. **Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM). Para la mujer [Internet].**
3. **Comunidad de Madrid. Menopausia [Internet]**. Madrid: Comunidad de Madrid.
4. **Erviti López J.** Terapia hormonal de la menopausia en mujeres sanas: ¿una nueva mirada a un viejo asunto? *Bol Inf Farmacoter Navar.* 2026;33(1):1-29. doi:10.54095/BITN20263301.
5. **Lumsden MA, Dekkers OM, Faubion SS, Lindén Hirschberg A, Jayasena CN, Lambrinoudaki I, et al.** European Society of Endocrinology clinical practice guideline for evaluation and management of menopause and the perimenopause. *Eur J Endocrinol.* 2025;193(4):G49-G81. doi:10.1093/ejendo/lvaf206.
6. **National Institute for Health and Care Excellence.** Menopause: identification and management. NICE guideline [NG23] [Internet]. London: NICE; 2015 [actualizado 15 abr 2026; citado 3 sep 2026]. Disponible en: NICE guideline NG23.
7. **International Menopause Society.** Recomendaciones y mensajes clave sobre la salud de la mujer en la mediana edad y la menopausia. Recomendaciones completas [Internet]. International Menopause Society; 2026 [citado 3 sep 2026]. Disponible en: International Menopause Society – IMS Recommendations.

Atribución de imágenes:

Las siguientes imágenes han sido generadas con Inteligencia Artificial, con fines exclusivamente ilustrativos, realizadas y cedidas a SEFAP por la autora Laura Vega Ruiz. Todas las imágenes son propiedad de la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP). El resto de imágenes son recursos de Genially

Conflictos de intereses y ficha legal:

- Esta infografía dispone de una ficha legal relacionada con su elaboración. Incluye información ampliada sobre las fuentes, atribución de imágenes, derechos de autor, licencia de autor de la infografía, conflictos de intereses de los autores y de SEFAP y de las sociedades científicas colaboradoras.
- Para consultas sobre estos temas escriba a: pacientes@sefap.org

¿NECESITO TRATAMIENTO?



Si los síntomas NO afectan a tu calidad de vida: puede que NO necesites tratamiento.
Mantener hábitos saludables ayuda a cuidar tu salud.

Si los síntomas afectan a tu calidad de vida: existen tratamientos eficaces.
La elección depende de tus síntomas, antecedentes y preferencias.

SOFOCOS /SUDORES NOCTURNOS:

La terapia hormonal es el tratamiento más eficaz cuando está indicada.



SEQUEDAD / MOLESTIAS VAGINALES:

Existen tratamientos locales (estrógenos vaginales, hidratantes y lubricantes).



¿NO PUEDES O NO QUIERES HORMONAS?:

Existen alternativas no hormonales eficaces.





Puedes **consultar** con tu profesional sanitario para elegir **la opción más adecuada para ti.**



Este cuadro informa sobre la existencia de información ampliada.

Concretamente, **al hacer clic en los círculos parpadeantes** que hay a lo largo de la infografía, **se abrirá información ampliada** del punto en concreto en el que nos encontremos: explicaciones, vínculos a otras fuentes...